



気温が低く、空気が乾燥した天候が続いています。インフルエンザの流行が県内全域に広がり、津市内でも多くの学校が学級閉鎖等の措置をとっています。また、三重県で「はしか」の感染者が広がっています。これから受験を迎える人は、特に体調管理に気をつけて、引き続き感染予防に努めましょう。

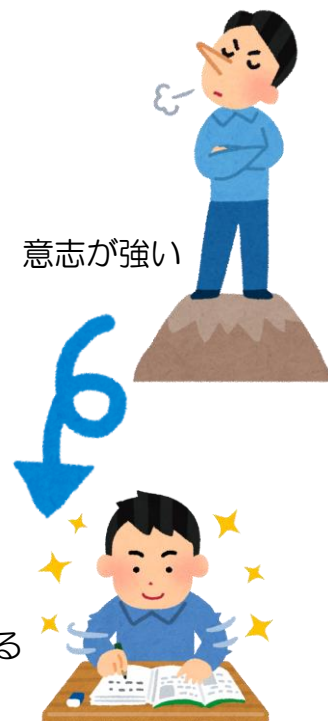
「リフレーミング」をしてみよう

●『リフレーミング』とは？

『リフレーミング』とは「物の見方や 考え方を変えてみる」という 意味です。自分では短所だと思っているところも、見方を変えてみると長所になります。「自分にはいいところがない」と思っている、自分のよくないところをリフレーミングしてみると、あなたの長所が見えてきます。長所をもっと伸ばして前向きに考えていけるように、『リフレーミング』をしてみましょう。

●リフレーミングの例

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ◇ うるさい | → 明るい、元気がある |
| ◇ あきっぽい | → 好奇心が旺盛、新しいことに敏感 |
| ◇ せっかち | → 行動が早い、頭の回転が早い |
| ◇ がんこ | → 自分の考えをしっかりと持っている、意志が強い |
| ◇ くよくよする | → 自分を反省することができる |
| ◇ 消極的・気が小さい | → ひかえめ、繊細 |
| ◇ 神経質 | → よく気がつく、几帳面 |
| ◇ 八方美人 | → 人づきあいが得意 |
| ◇ 自信がない | → 向上心がある、謙虚 |
| ◇ 優柔不断 | → 柔軟性がある、慎重 |
| ◇ プライドが高い | → 自信をもてるくらい努力をしている |
| ◇ 大ざっぱ | → 大らか、心が広い |



友だちの長所にも気づけるといいですね。ふだんあまり気が合わないと思っている人でも、見方を変えてみると、その人のいいところに気づけるかもしれませんよ。保健室前にもリフレーミングについて掲示します。アドバイスも見てくださいね。



麻疹（はしか）の感染が広がっています

先日の文書でもお知らせしましたとおり、麻疹が三重県内で広がっています。インフルエンザも流行しておりますので、判別が難しくなっていますが、以下の事に気をつけて感染予防・早期対応に努めましょう。

- * 毎朝検温を行い、37.5℃以上の場合には登校を控え、学校に連絡し、かかりつけの医療機関を受診してください。
- * 麻疹を疑う症状が現れた場合は、事前に医療機関に電話で麻疹の疑いがあることを連絡して指示に従ってください。受診の際は、公共交通機関の利用を控えてください。
- * ワクチンを接種すると発病を抑える効果があると言われています。ワクチン未接種の方あるいは1回のみの接種の方は、有料ですが、かかりつけの医療機関にご相談のうえ、麻疹ワクチンの接種をご検討ください。

麻疹発症から回復まで

潜伏期間	約10～12日
カタル期 (初期症状期間)	4～5日
発疹期	4～5日
回復期	



38℃台の発熱が2～4日続き、咳、のどの痛み、鼻水、目やに、目の充血、だるさなどの症状が出る。発熱の前日からカタル期が最も感染力が強い。初期症状が出始めて2～3日後に奥歯の横の粘膜に発疹（白いブツブツ）が出るが、数日で消える。

体温が一時的に37℃台に下がる。その後首すじや顔に発疹（赤いブツブツ）が出始めると、39～40℃の高熱になる。発疹は全身に広がる。

発疹が出現してから3～4日で解熱する。発疹は褐色の色素沈着を残して消える。合併症がなければ発熱から10日ほどで主な症状は回復する。

ノロウイルスにも気をつけて！



●どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて改善することが多いです。一日に何度も吐く場合や、食事・水分がとれないときには、医療機関を受診しましょう。

●予防するにはどうすればいいの？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかりと石けんで手洗いをするのが一番の予防法です。



★もし学校で嘔吐・下痢があった場合には、必ず先生に言いましょう。

※体調不良があれば早く休養する必要があるほか、少量の嘔吐・下痢からでもノロウイルスに感染します。汚れていなくても、消毒をする必要があるので、必ずすぐに近くの先生が保健室に報告してくださいね。